

ZIMNÝ BEH: Pavol si sneh a mráz pochvaloval.



ROZCVIČKA: Najmä v takom chlade treba telo pred behom poriadne ponatahovať.

Bežec Pavol Sovič (49) odhodil tenisky a zlepšilo sa mu zdravie:

Na

KRISTÍNA ŠTÚRIKOVÁ • FOTO MICHAL HANKO, APS

Hoci slnko svieti, teplomer aj teraz na prave poludnie ukazuje mrazivých -7°C . Spolu s fotografom smerujeme na bratislavskú Kolibu, kde sa ešte stále drží sneh. Čaká nás tam milovník behu Pavol Sovič (49). Na tom by nebolo možno nič zaujímavé, veď mnoho bežcov od obľúbeného športu neodradí ani sneh a ani mráz, no Pavol zo všetkého najradšej beháva bosý. Aj v zime.

Počas toho, ako okolo seba ovijam hrubý šál a navliekam si rukavice, nás naľahko oblečený štíhly športovec upozorňuje, že aj keď beh v snehu nie je prekážka, pri takejto teplote bez tenisiek ešte nebehal. „Všetko je po prvý raz a ja sa teším, že ste ma sem som šťastný,“ opisuje moment, keď sa jeho bosé nohy zarývajú do zmrznutého snehu. „Zabehnem si tak kilometrik, dva a vrátim sa,“ povie a zmizne v bielom lese.

„Zima je veľmi relatívny pojem, telo si dokáže zvyknúť na ojazstné extrémny“

„Tuto je krásna lesná cestička, nachystám sa a môžem ísť na to,“ vysvetľuje a dáva si dolu bundu, potom bežecké nohavice.

VÝHODY OTUŽOVANIA

- posilňuje imunitu
- rýchlejšia regenerácia pri športových výkonoch
- lepšia termoregulácia, menej potenia
- zlepšenie pevnosti pokožky
- zlepšenie krvného obehu
- ľahší priebeh nachladnutia
- lepšie znášanie vrtochov počas a výkyvov tlaku
- odbúrava stres a psychické napätie
- podľa štúdie Kalifornskej univerzity v San Franciscu zvyšuje plodnosť u mužov



boso v snehu!

k nám už s úsmevom vracia usmiaty Pavol. Zaujíma ma, ako sa cíti a či ma ešte stále nie je zima. „Cítim sa neuveriteľne, je to niečo úžasné, milujem takýto beh. Keď je teplota okolo nuly a sneh je mäkký, behá sa skvele. Keď už viac mrzne, je to ťažšie, ale nie nemožné. **Pokožka vníma chlad, prekrvuje sa, ale pozor na farbu nôh. Ak sú pekne ružové, všetko je v poriadku, ak už začnú belieť, treba sa rýchlo obúvať, pretože potom už vznikajú omrzliny!**“ hovorí. „Pokiaľ sa otužujete, zima je veľmi relatívny pojem. Zoberte si, že keď som bol v Petrohrade, videl som chlapcov pri teplote -37 °C hrať iba v trenkách a tričku futbal. To je dôkaz, že telo si dokáže zvyknúť na ozajstné extrém.“

Dohodneme sa, že sa presunieme do bufetu na horúci čaj, pretože aj keď nerada, musím sa priznať, že mi je zima. Veselý športovec sa síce oblečie do bežeckých vecí, no do bufetu kráča s teniskami v ruke. Škoda, že Koliba dnes zívá prázdnotou, pohľady okoloidúcich by určite stáli za to. „Stretávam sa s rôznymi reakciami. Väčšinou sú ľudia zlatí, povzbudzujú ma. Stáva sa však aj to, že si ťukajú na čelo. Ja však nebe-

hám bosý, aby si mohli ťukať na čelo, behám pre ten krásny pocit, pre zdravie a nával endorfínov.“

17KM

Ako prišiel Pavol na to, že odhodí tenisky a svoj obľúbený šport si vychutná, hoci aj v zime, iba tak naboso? „Nie je to iba o behu naboso, ale celkovo o životnom štýle. Dostával som sa k tomu postupne. **Pred rokmi som podnikal a prišiel o firmy, bol som nútený žiť zo 40 eur na mesiac, niekedy aj menej.** Zrazu som zistil, že existuje žilava, púpava a mnohé iné rastliny. Prežil som svoje obdobie očisty, potom prišlo behanie. Prišiel za mnou kamarát, že poď behať, a ja že dobre. Najprv iba po asfalte, potom ma jeden známy vytiahol do lesa...“

V jeden upršaný deň Pavlovi Sovičovi napadlo, že sa pri behu jednoducho vyzuje. „Urobil som to a bola to taká sloboda, taká nádhiera, hneď som sa do toho zaľúbil. Postupne sa to začalo nabaľovať - 200, 500 metrov, kilometer, dva, päť... Dnes odbehnem naboso aj 17 kilometrov.“

Po čase si vyskúšal beh naboso aj po snehu. „Dnes behávam naboso aj v zime napríklad z domu v Petržalke do práce v Podunajských Biskupiciach.“

ZDRAVŠÍ A ODOLNEJŠÍ

Naše staré mamy nám hovoreli, že od nôh prechladne. Jednoducho, že ak nohy nie sú v teple, telo ochorie. Pavol, ktorý sa spolu s „ľadovými medveďmi“ kúpava aj v chladnom Dunaji, vyvracia tento mýtus. Otuzovanie mu, naopak, prinieslo do života veľké zmeny. „Rozhodne sa mi zlepšilo aj trávenie, ibaže neviem, či je to benefit bosých nôh alebo kúpania, pretože studená voda má tiež svoje účinky. Napríklad chladná voda vypudí krv, ktorá je v zásobe, necirkuluje v krvnom obeh, ale čaká. **Keď skočím do studenej vody, telo začne biť na poplach a rozprúdi krv z celého tela. Orgány sa lepšie prekrvujú a tým sa zlepšuje ich funkcia.**“

Odkedy svoje telo vystavuje chladu, zlepšila sa mu aj imunita. Pavol svoje choroby počíta na roky. „Bol som nachladnutý v jese-

ni a predtým, myslím, pred dvoma rokmi. Svoje však robí aj zdravá strava, veľa ovocia a zeleniny.“ Ďalšia zmena, ktorú na sebe spozoroval, je zlepšenie zraku. „Spovedal som sa jednému známemu lekárovi, ktorý v Číne študoval akupunktúru. Povedal som mu, že sa mi zdá, že odkedy behávam bosý, sa mi zlepšuje zrak. Mal som predtým problém s čítaním a teraz všetky písmenká pekne vidím. Pýtal som sa ho, či to nemôže byť napríklad akupresúrou bodov na chodidlách pri behu. On sa začal veľmi smiať a prezradil mi, že za tie zázraky môže obyčajná bolesť. Aby som jej predišiel, sledujem dôkladne zem a cvičím si oči, vďaka čomu sa zrak upravuje.“

ČO SI O BEHU NABOSO MYSLÍ ODBORNÍK?

FYZIOTERAPEUT LUKÁŠ OLŠIAK

Beh naboso fyzioterapeut rozdeľuje na dve skupiny. Jedna tvrdí, že beh naboso je prospešný, pretože chodidlo pri ňom funguje prirodzeným spôsobom tak, ako to príroda pôvodne myslela. Veď ani pračlovek nenaháňal mamuta v bežeckých topánkach. Druhá skupina na beh naboso nazerá opatrne. „Beh naboso sa stáva rozšíreným športom. **Mô-**

NIE JE SÁM

Pavol Sovič rozhodne nie je jediný bežec, ktorý aj v zime vyzúva tenisky. „Je nás veľa, či už v Bratislave, alebo na celom Slovensku. **Minulý rok som sa sánkovoval s minom a okolo nás bežal dlhový zarastený chlapík, obľúbený iba v trenkách s teniskami v ruke.** Veľa milovníkov zimného bosého behu nájdete od Tatier až k Dunaju.“ Bosý beh v lese podotučilca ocenia aj zvieratká. „Minule som napríklad behal so srnkou, respektíve behala popri mne, vôbec sa mne nebála. Zvieratá vnímajú, že som bosý, nedupem, som ticho, a tak sa ma neboja. Je to také ozajstné spojenie s prírodou,“ uzatvára otužilec.

„**že pomôcť, ale aj ublížiť, preto je potrebné začínať s ním veľmi opatrne.** Tým, že bežec došlapuje na špičku a nie na celé chodidlo, si môže privodiť napríklad preťaženie šliach. Dôležitý je výber správneho terénu, vhodné sú napríklad lesné cesty, nie asfalt. Je dokázané, že pri postupnej aplikácii tohto behu sa zlepšuje klenba chodidla ale aj celkové držanie tela.“